

9/9 (月)~9/30 (月)

MAYURA レッスンスケジュール

9/9 (月)		9/10 (火)		9/11 (水)		9/12 (木)		9/13 (金)		9/14 (土)		9/15 (日)	
ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	closed	ホット	常温	ホット	常温	
10:30		10:30			10:00	10:30			9:30		9:00	9:00	
スッキリ 美BODY asami		アライメント ヨガ mihoko			ダンベルヨガ kim	モーニング フローヨガ ai			リフレッシュ ヨガ keiko		デトックス kim	FRPピラティス (定員5名) suzy	
12:30		12:30			11:30	12:30			11:10		10:30		
季節のヨガ New tomoko		デトックス kim			アーサナ塾 (定員4名) ラウンジにて 行います。 アーサナ塾 チケットをご 購入下さい	陰ヨガ mihoko			アロマヨガ ayumi		コアヨガ suzy		
14:30		14:30		14:30		14:30			12:50		12:15		
リンパヨガ kana		ボール ピラティス suzy	リラクゼーション	ai		エイジレス ヨガ akiko ← New			やさしい デトックス atsuco		リンパヨガ kana		
18:00		18:00		17:30		18:00			14:30		14:00		
脂肪燃焼 shiho		ジェントル フローヨガ ayumi		ベーシック フロー kyono		BODY メンテ shiho			健康になる ストレッチ kim		BODY メンテ shiho		
19:30		20:00			19:30	20:00							
スローヨガ shiho		ナイト フローヨガ ai ← 週替わり			FRPピラティス (定員16名) suzy	ウェーブ リング shiho							
9/16 (月)		9/17 (火)		9/18 (水)		9/19 (木)		9/20 (金)		9/21 (土)		9/22 (日)	
closed	ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	closed	ホット	常温	ホット	常温		
	10:30			10:00	10:30			9:30		9:00	9:00		
		アライメント ヨガ mihoko			FRP ヨガ kim	モーニング フローヨガ ai			リフレッシュ ヨガ keiko		デトックス kim	FRPピラティス (定員5名) suzy	
		12:30				12:30			11:10		10:30		
		デトックス kim				腸活ヨガ kana			アロマヨガ ayumi ← 変更		コアヨガ suzy		
		14:30		14:30		14:30			12:50		12:15		
		ボール ピラティス suzy		ほぐしヨガ tomoko		エイジレス ヨガ akiko ← New			陰ヨガ mihoko ← 変更		健康になる ストレッチ kim		
		18:00		17:30		18:00			14:30		14:00		
		ジェントル フローヨガ ayumi		ベーシック フロー kyono		BODY メンテ shiho			ダンベルヨガ kim ← warm スタジオ 余熱が残ります		ウェーブ リング shiho		
		20:00			19:30	20:00							
	健康になる ストレッチ kim ← 週替わり			FRPピラティス (定員16名) suzy	ウェーブ リング shiho								
										ピラティス * 運動量の 目安 →		リラックス系 ベーシック系 アクティブ系	

9/23 (月)		9/24 (火)		9/25 (水)		9/26 (木)		9/27 (金)		9/28 (土)		9/29 (日)	
closed	ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温	closed	ホット	常温	ホット	常温		
	10:30			10:00	10:30			9:30		9:00	9:00		
	スッキリ 美BODY asami			ダンベルヨガ kim	モーニング フローヨガ ai			リフレッシュ ヨガ keiko		デトックス kim	FRPピラティス (定員5名) suzy		
	12:30				12:30			11:10		10:30			
	季節のヨガ New tomoko				陰ヨガ mihoko			アロマヨガ ayumi		コアヨガ suzy			
	14:30		14:30		14:30			12:50		12:15			
	リンパヨガ kana		リラクゼーション	ai	エイジレス ヨガ akiko ← New			やさしい デトックス atsuco		ほぐしヨガ tomoko			
	18:00		17:30		18:00			14:30		14:00			
	脂肪燃焼 shiho		ベーシック フロー kyono		BODY メンテ shiho			健康になる ストレッチ kim		BODY メンテ shiho			
	19:30		20:00		19:30	20:00							
スローヨガ shiho		warm → スタジオ 余熱が残ります	MAYURA FIT Suzy	インサイド フロー suzy	ウェーブ リング shiho								
9/30 (月)													
ホット	常温												
10:30													
スッキリ 美BODY asami													
12:30													
季節のヨガ New tomoko													
14:30													
リンパヨガ kana													
18:00													
脂肪燃焼 shiho													
19:30													
スローヨガ shiho													

*レッスンは1時間です。